






3.2. Expérience (le dedans)

3.2.1. Documentation des expériences

a) Participant 1 : Killiann

Données d'observation	Données d'entretien	Expérience API
<p><u>1min10 :</u></p> 	<p>Killiann : Là j'ai essayé de taper et malheureusement je n'ai pas réussi, mais j'ai essayé de taper fort.</p> <p>Enseignant : Et donc à ce moment-là, qu'est-ce que tu as voulu faire pour taper fort ?</p> <p>Killiann : J'ai un peu sauté, et euh voilà...</p>	<p>[1] Frapper fort (I) en étant dynamique (A) même si cela a échoué (P).</p>
<p><u>2min10 :</u></p> 	<p>Enseignant : A ce moment-là tu réussis ton action, est-ce que tu ressens quelque chose en toi ?</p> <p>Killiann : J'étais content d'avoir réussi ce geste. Du coup, j'ai lifté la balle, j'ai plié mes jambes.</p> <p>Enseignant : Tu cherchais à taper fort aussi à ce moment ?</p> <p>Killiann : Non pas tellement.</p>	<p>[2] Mettre de la vitesse de la balle (I) en liftant la balle (A) en se sentant fort sur ses appuis (P)</p>
<p><u>2min50:</u></p> 	<p>Killiann : Là j'ai fait un enchaînement de coups, j'étais assez fière de moi, et j'ai fini en tapant fort, donc j'étais content de moi.</p> <p>Enseignant : Avec ton enchaînement de coups droits, quelle était ton intention ?</p> <p>Killiann : Je n'en avais pas spécialement une.</p> <p>Enseignant : D'accord mais pour quelle raison tu vises toujours son revers ?</p> <p>Killiann : J'essayais de le déstabiliser.</p>	<p>[3] Déstabiliser TOM (I) en visant son revers (A) dans lequel il est en difficulté (P)</p>
<p><u>3min45 :</u></p> 	<p>Killiann : Là j'ai fait un service lifté pour de nouveau le déstabiliser.</p> <p>Killiann : Là j'ai fait un topspin, où j'ai plié mes jambes et je n'ai pas tapé fort mais plutôt précisément.</p>	<p>[4] Déstabiliser TOM (I) en se baissant et en frappant la balle précisément (A) pour lui envoyer une balle liftée qu'il n'apprécie pas (P)</p>
<p><u>4min20:</u></p> 	<p>Enseignant : Est-ce tu te rappelles ce qui se passe après ?</p> <p>Killiann : Oui, j'ai smashé !</p> <p>Enseignant : D'accord, et y a-t-il une sorte de déclic chez toi, qui t'as fait dire que c'était le bon moment pour attaquer ?</p> <p>Killiann : Oui, c'est arrivé d'un coup.</p>	<p>[5] Smasher la balle (I) en frappant la balle de haut en bas (A) car cette dernière est favorable (P)</p>

5min15 :



Killian : Là par exemple ça me dit de déclencher. Parce que la balle était haute mais j'ai attendu un peu qu'elle descende pour smasher.

[6] Lancer une attaque (I) en frappant la balle lors de sa descente (A) selon sa hauteur (P)

Enseignant : En ce qui concerne tes intentions, sont-elles présentes dès le départ ou arrivent-elles petit à petit au fil du match ?

Killian : Elles arrivent petit à petit au fil du match. J'utilise des coups que je sais déjà faire et j'essaie de nouvelles choses.

[7] Tenter de nouvelles actions (I) en effectuant de nouveaux gestes techniques (A) car ils arrivent progressivement (P)

b) Participant 2 Tom

Données d'observation

Données d'entretien

Expérience API

01min45:



Tom "J'ai voulu terminer le point"

Enseignant "tu voulais terminer le point okay donc ça tu as voulu terminer le point, c'est pour ça que l'action que tu as fait, tu as voulu taper plus fort"

Tom "oui là il me l'avait bien mise en hauteur du coup j'aurais pu mieux la mettre"

Enseignant "okay, tu as visualisé qu'elle était assez haute, que la vitesse était bonne, tu as visualisé d'autre chose ou pas ?"

Tom "il était vraiment sur le coté"

[1] Terminer le point (I)
Frapper fort (A) la balle était bien placée / il était sur le côté (P).

04min :



Enseignant : tu as fait une balle haute et après il a fait quoi

Tom : il l'a envoyé dans l'espace ou je n'étais pas

Enseignant : tu ne pensais pas qu'il allait te la mettre là ?

Tom : non du coup je ne me suis pas déplacé

Enseignant : tu ne t'es pas déplacé car tu as perçu que c'était difficile de la mettre là

Tom : c'est ça

Enseignant : tu t'es dit ça car pour la remettre ici avec le CD c'est difficile (du au thème de la situation)

Tom : c'est ça j'ai vu son mouvement je me suis dit il ne peut pas la mettre là

[2] Laisser la balle passer (I)
N'a pas bougé(A) perçu que la balle reçue est à son opposée et donc difficile à prendre (P)

6min35 :



Tom : je me suis déplacé pour aller la taper avec mon CD et faire un pivot, je n'ai pas réussi mais je voulais l'envoyer en diagonale

Enseignant : pourquoi tu as voulu faire un pivot ?

Tom : j'aurais pu faire un R mais ce n'étais pas la consigne

Enseignant : quelle était ton intention en allant chercher la balle basse dans ton pivot

Tom : pour mieux la réceptionner en mettant de l'effet

Enseignant : et tu as voulu la mettre à l'opposer

Tom : oui pour marquer le point

[3] Mieux la réceptionner pour la renvoyer dans le but de marquer le point (I) Se déplacer pour effectuer un pivot (A) que la balle était en zone revers (P)

9min05 :



Enseignant : là tu as anticipé un pivot, tu cherchais à faire quoi ?

Tom : j'ai anticipé car souvent quand on se met, là où il est, on attaque en diagonale

Enseignant : donc tu t'es dit quoi ?

Tom : Ya plus de probabilité qu'il la mette dans mon pivot qu'en ligne

Enseignant : donc ton intention était de faire quoi ?

Tom : la renvoyer

Enseignant : dans une zone précise ?

Tom : non juste la renvoyer

Enseignant : car tu savais que la balle allait venir dans ton pivot

Tom : oui

[4] Juste la renvoyer (I) s'est positionner en revers(A) perçu qu'il allait y avoir des chances que l'adversaire frappe vers la zone revers (P)

12min24 :



Enseignant : est ce qu'à un moment tu t'es senti perturber dans la situation notamment par les lattes ?

Tom : oui un peu des fois

Enseignant : tu avais peur de glisser ?

Tom : oui c'est ça, je savais qu'elles étaient là sur le côté donc j'avais peur de glisser

Enseignant : est-ce que tu jouais en fonction de ça

Tom : oui

Enseignant : est ce qu'à cause des lattes tes intentions ont changées par exemple au lieu de faire un pivot bien placé tu t'es dit je vais changer pour pas glisser

Tom : des fois oui des fois non je ne les voyais même plus

[5] Ne pas glisser (I) Se déplace (A) peur de glisser (P)

Enseignant : à quel moment tu n'y faisais plus attention

Tom : quand je voyais une bonne occasion pour marquer le point

14min47 :



Tom : là j'ai voulu taper trop vite, j'ai bien vu la balle mais j'ai voulu taper trop vite du coup j'ai raté

Enseignant : tu as voulu aller trop fort aussi

Tom : oui

Enseignant : tu t'es dit là je peux marquer le point

Tom : oui du coup j'y suis aller un peu fort

[6] Taper fort la balle pour marquer le point (I) taper fort la balle (A) bien vu la balle (P)

3.2.2. Catégorisation des actions, perceptions et intentions

a) Actions

Actions (rang 1 = formulation initiale)	Actions-types (rang 2 = regroupement)
Agir sur la balle	
Lifter la balle	
Taper fort	
Frapper la balle lors de sa phase descendante	Attaquer
Viser le revers	
Enchaîner plusieurs coups	Construire le point
Positionnement sur la table	
Déplacements latéraux	
Se baisser	Agir avec le bas du corps
Effectuer de nouvelles actions	Réaliser le pivot

a) Participant 1

Données d'observation	Données d'entretien	Expérience API
<u>1min02</u> : 2ème essai de virement de bord	<p>Enseignant : Ok, donc là, qu'est-ce qui se passe dans ta tête à ce moment pour que tu te dises « je tourne maintenant » ?</p> <p>Paul : Du coup je regarde la voile et en fait je prends en fonction des deux bouées, je me dis qu'il faut que je vire de bord parce que je commence à arriver sur le bout du plan d'eau. Donc je regarde la voile pour voir à peu près comment je suis par rapport au vent, je commence à pousser ma barre pour être face au vent et virer de bord.</p>	<p>[1] Regarder la voile (A) pour virer de bord (I) car arrivée au bord du couloir (P)</p> <p>[2] Pousser la barre (A) pour virer de bord (I) en fonction du placement par rapport au vent (P)</p>
"même mouvement"	<p>Enseignant : Quand tu pousses la barre, au niveau de tes sensations plutôt par rapport au bateau qu'est-ce que tu ressens ?</p> <p>Paul : Bah au même moment je commence à giter pour favoriser le fait de se rapprocher du vent et après pour ensuite mieux amener le bateau vers moi pour la contre gite, en gros je ressens le virage, je regarde ma voile.</p>	<p>[3] Ressentir le virage (P) donc giter (A) pour se rapprocher du vent (I)</p>
<u>3min55</u> : Début de la 1ère course	<p>Enseignant : Ok, là, dans ta gite à quel moment tu te dis que tu vas passer de l'autre côté ?</p> <p>Paul : Il y a deux choses, une fois que je sais que la baume est passée et une fois que je vois que j'ai assez de contre gite pour qu'au moment où je vais passer de l'autre côté du bateau je vais avoir assez de force pour prendre de la vitesse et aller vite et bien relancer le bateau.</p> <p>Enseignant : Et comment est-ce que tu ressens que tu en as assez ?</p> <p>Paul : Je ressens que j'en ai assez parce que j'ai les fesses dans l'eau et que je vois que le bateau est penché quand je regarde devant moi.</p> <p>Enseignant : Au niveau de ton corps, y a quoi comme sensation ?</p>	<p>[4] La baume est passée (P) donc pour prendre la vitesse (I) passer de l'autre côté (A)</p> <p>[5] Pas assez de contre-gîte (P) donc passage de l'autre côté (A) pour relancer (I)</p> <p>[6] Les fesses touchent l'eau (P) donc pour prendre de la vitesse (I), passage de l'autre côté du bateau</p> <p>[7] Passage de l'autre côté du bateau (A) quand les abdos tiraillent (P) pour prendre de la vitesse (I)</p>

	<p>Paul : Ça tire sur les abdos parce qu'on est vers le bas.</p>	
	<p>Enseignant : Pour passer de l'autre côté, qu'est-ce que tu vas chercher à faire ?</p> <p>Paul : Je vais d'abord attendre que la voile ait changé de côté pour pousser sur mes jambes sur la partie qui est de mon côté du bateau, attraper avec la main pour essayer de mieux me propulser de l'autre côté et une fois que je suis entièrement passé je mets tout le haut du corps et dehors du bateau pour le ramener à plat le plus vite possible.</p>	<p>[8] Pour passer de l'autre côté (I), pousser sur les jambes (A) une fois que la voile a changé de côté (P)</p> <p>[9] Pour mieux se propulser de l'autre côté (I), attraper le liston avec la main (A) une fois que la voile a changé de côté (P)</p> <p>[10] Mettre tout le haut du corps en dehors du bateau (A) après être entièrement passé (P) pour ramener le bateau à plat le plus vite possible (I)</p>
<p><u>6min47</u> : Début de la 2ème course</p>	<p>Enseignant : Au niveau de l'angle de sortie, même si c'était difficile aujourd'hui au niveau du vent, est-ce tu as un repère au niveau des sensations, ou quelque chose que tu regardes ?</p> <p>Paul : J'essaie de faire en sorte que ma voile soit le plus gonflée possible et voir les penons qui soient à l'horizontal pour avoir une voile parfaitement réglée.</p> <p>Enseignant : Qu'est-ce que tu fais toi à ce moment-là pour limiter cet angle de sortie trop large ?</p> <p>Paul : Je comble avec la barre, parce que vu que je suis sorti trop large je suis obligé de comble avec la barre. En gros je veux avoir un bateau à plat et qui avance.</p>	<p>[11] Pour avoir une voile parfaitement réglée (I), et voir les penons à l'horizontale (P), faire en sorte que la voile soit la plus gonflée possible (A)</p> <p>[12] L'angle de sortie est trop large (P) donc combler avec la barre (A) pour avoir un bateau à plat qui avance (I)</p>
<p><u>8min</u> : Fin et bilan des sensations de la 2ème course</p>	<p>Paul : Là je sais que j'arrive sur le bout de la ligne donc il faut que je vire, je suis sur le côté du couloir donc je commence à mettre de la gîte avec les jambes et appuyer sur ma baume et le but c'est qu'avec la gîte et la barre je sois face au vent et que je puisse amener le bateau sur l'autre bord.</p>	<p>[13] A l'arrivée au bout de la ligne (P) pour virer (I), commencer à gîter avec les jambes (A)</p> <p>[14] Une fois au bout de la ligne (P) pour être face au vent (I) appuyer sur la baume (A).</p>
<p><u>8min50</u> : Milieu de la 3ème course</p>	<p>Enseignant : Dans ta tête tu te dis quoi à ce moment-là ?</p> <p>Paul : Je me dis que faut que je mette le plus possible de gîte pour avoir le plus possible de force quand je vais ramener le bateau à plat et du coup le faire accélérer le</p>	<p>[15] Au bout du couloir (P), pour avoir le plus de force pour ramener le bateau à plat (I) mettre le poids du corps du côté de la baume (A)</p>
<p>"même moment"</p>		

	<p>plus possible à la sortie du virement de bord.</p> <p>Enseignant : Et comment est-ce que tu fais pour faire ça ?</p> <p>Paul : Je mets le poids du corps sur la baume et je m'appuie sur le côté pour faire giter avec les genoux et je vais mettre tout le poids du corps de ce côté-là.</p>	<p>[16] Au bout du couloir (P) pour accélérer à la sortie (I), s'appuyer sur le côté avec les genoux (A)</p>
<p>“suite du mouvement “</p>	<p>Paul : Du coup-là juste avant, là je sais que mon bateau est assez contre-gite cette fois-ci pour que la voile vienne du bon côté et que quand je vais remonter j'aurai assez de puissance pour redresser le bateau. Et j'ai vu que c'était bien assez parce j'ai redonné de la vitesse en faisant mon virement de bord et que je n'en ai pas perdu par rapport à l'entrée.</p> <p>Enseignant : Qu'est-ce que ça va être tes repères au niveau de la vitesse ?</p> <p>Paul : Vu qu'on est deux déjà je peux prendre Gabin, voir si à la sortie de mon virement de bord j'ai agrandi ma distance par rapport à lui, ou par rapport à une bouée, est-ce que je me suis rapproché plus vite de cette bouée qu'avant ou est-ce qu'il n'y a pas eu de changement tout simplement.</p>	<p>[17] Quand le bateau a assez de contre-gite(P) remonter dans le bateau (A) pour le redresser (I)</p>
<p><u>8min57</u> : “poursuite de la 3ème course”</p>	<p>Paul : Si, là j'arrive tout de suite sur le bord du couloir parce que j'ai mal pris mon départ, il faut tout de suite que je vire et donc dès le départ je mets mon poids sur le côté du bateau pour faire giter et virer le plus vite possible pour garder l'avance que j'ai sans perdre de vitesse.</p>	<p>[18] Arrivée au bord du couloir (P) mise du poids sur le côté du bateau (A) pour giter (I)</p> <p>[19] Arrivée au bord du couloir (P) mise du poids sur le côté du bateau (A) pour virer le plus vite possible (I)</p>
<p>“même mouvement”</p>	<p>Enseignant : A quoi tu fais attention pour garder un virement efficace</p> <p>Paul : Je décompose les étapes avec ma gite, ma contre-gite... Donc là, je suis au bord, je mets le plus possible de gite même s'il n'y en a pas assez, et là je me dis qu'il faut que je le fasse vite pour pas dépasser le couloir et avoir assez de force pour rester devant Gabin sans le gêner.</p>	<p>[20] Arrivée au bord du couloir (P) pour ne pas dépasser le bord (I), mettre le plus de gîte possible (A)</p> <p>[21] Gabin derrière Paul (P) donc giter rapidement (A) pour avec assez de force pour rester devant sans le gêner (I)</p>
<p><u>9min08</u> : virement de bord suivant</p>	<p>Paul : Et donc la pareil là je suis au bout du couloir c'est ça qui me fait déclencher mon virement. Et là je me replace pour avoir un bateau bien à plat et mettre le plus de poids à l'avant du bateau et mettre plus de vitesse.</p>	<p>[22] Arrivée au bout du couloir (P) donc se replacer (A) pour aller vite (I)</p>

<i>9min20 : Fin de course donc recherche de vitesse</i>	Paul : Et là je me dis qu'il faut que mon virement soit fait relativement vite donc j'enlève la gite mais il n'y a peut-être pas assez de gite. Donc je prends moins de vitesse à la sortie mais au moins j'ai un virement qui se fait plus vite.	[23] Pas assez de gite (P) donc enlever la gite (A) pour virer rapidement (I)
<i>11min39 : Début de la dernière course avec Paul déjà en retard suite à un mauvais départ</i>	Enseignant : OK, et dans tes repères sur le bateau est ce que quelque chose change ? Paul : J'ai perdu de la vitesse donc, je mets beaucoup moins de poids au niveau de la gite mais je comble avec un gros geste au niveau de la barre pour que ça aille plus vite. Mais du coup oui j'ai moins de vitesse à la sortie. (...) Paul : Si là, comme je suis en retard, je remets tout de suite de la gite pour passer du bon côté de la voile et un coup de contre gite pour pas la toucher.	[24] Perte de vitesse (P) donc mettre beaucoup moins de poids au niveau de la gite (A) pour aller plus vite (I) [25] Être en retard (P) alors pour passer du bon côté de la voile (I) remettre immédiatement de la gite (A)
<i>14min45 : Bilan de comment effectuer un virement quand Paul est sur le bord du couloir</i>	Paul : En fait je me dis d'abord que je suis sur le côté du couloir donc il faut que je vire de bord, je me repère sur les bouées, ensuite je me concentre sur le fait qu'il faut que je lofe et que je gite, mais du coup je n'en mets pas beaucoup pour faire ça vite et une fois que j'ai fini mon virement je me concentre et je mets de la gite, cette fois-ci pour ne pas toucher la bouée.	[26] Bateau sur le côté du couloir (P) donc pour ne pas toucher la bouée (I) aller vite en limitant la gite (A) [26] Bateau sur le côté du couloir (P) donc pour virer de bord (I) lofer puis giter (A)

b) Participant 2

Données d'observation	Données d'entretien	Expérience API
<i>3min : Dernier essai de virement de bord avant le début des courses</i>	Enseignant : C'est quoi bien se positionner pour toi, enfin à ce moment-là ? Gabin : A ce moment-là, c'est bien se reculer en arrière sans trop se reculer pour bien se mettre et mettre ma main sur la dérive pour m'aider à remonter mais je ne sais pas si je le fais. Ah bah voilà je mets ma main sur la dérive. Enseignant : D'accord. Et est-ce que tu as des repères pour savoir	[1] Quand la bouteille touche l'eau (P), se reculer (A) pour s'aider à remonter (I) [2] Quand le bord du bateau l'eau (P), mettre la main sur la dérive (A) pour remonter (I)

si c'est suffisant ? par exemple la bouteille

Gabin : Euh, quand la bouteille touche l'eau mais là la bouteille ne marche pas donc je regarde quand ça (bord du bateau) ça touche l'eau.

Enseignant : Alors pour cette manœuvre on arrive au début de la manœuvre. A ce moment-là, qu'elle est ta 1^{ère} pensée ? Et avant de commencer ta manœuvre, est ce que tu te prépares mentalement à faire quelque chose ?

Gabin : Déjà je regarde le bout pour savoir si je vais bien et je regarde où je vais pour savoir si je vais bien pour ressortir au bout d'un moment et ensuite je commence à virer enfin je regarde Paul pour ne pas qu'il me gêne. Et puis du coup après je commences à me démarrer je me mets en arrière pour essayer de faire un virement bascule mais là je n'ai pas réussi parce qu'il me passe devant. Et donc là vu que je n'ai pas réussi je ne me suis pas appliqué derrière. Parce qu'en gros je vais vers l'arrière normalement et après je redresse mon bateau face au vent.

Enseignant : Est-ce que tu as des ressentis quand tu fais ça ou tu as juste des points de repères pour manœuvrer ?

Gabin : Euh... c'est plus le ressenti ouais

Enseignant : Mais quels ressentis tu as ?

Gabin : Quand je sens que le vent a changé de côté, enfin quand l'inclinaison montre qu'il a changé de côté, que la voile va changer de côté donc changer

[3] Regarder le bout du bateau (A) pour observer lorsque le vent change de côté (P) et ainsi virer de bord (I)

[4] Lorsque l'inclinaison de la voile est différente (P), regarder où je dois aller (A) pour virer de bord ensuite (I)

[5] Quand l'allure du bateau change (P), regarder Paul (A) pour ne pas être gêné (I)

[6] Quand l'allure du bateau change (P), se mettre vers l'arrière (A) dans l'optique de virer de bord (I)

[7] Redresser mon bateau face au vent (A) pour virer de bord (I) lorsque la voile change de côté (P)

[8] Redresser le bateau (A) quand le bateau chavire (P) pour ne pas être gêné (I)

Amin40 : 2ème manœuvre de la 1ère course

	d'allure et bien le bateau toute de suite il va commencer à chavirer donc là je sais qu'il faut que je redresse si je ne veux pas me laisser tomber.	
<i>6min47 : Début de la 2ème course. Positionnement sur la ligne de départ</i>	<p>Enseignant : Donc là pareil, on est sur la même position on est sur le départ. Est-ce que tu vas prendre en compte plus Paul ou plus des informations que tu vas prendre, que tu vas avoir sur ton bateau ?</p> <p>Gabin : Normalement plus Paul puisque je veux juste le gêner et partir avant. Et donc là je veux passer devant et donc j'ai mis un coup de gite pour accélérer.</p>	<p>[8] Au regard de Paul (P), mettre un coup de gite (A) pour le gêner (I)</p> <p>[9] Au regard de Paul (P), mettre un coup de gite (A) pour lui passer devant (I)</p> <p>[10] Au regard de Paul (P), mettre un coup de gite (A) accélérer (I)</p>
<i>7min59 : Arrivée de la 2ème course et sprint final avec Paul</i>	<p>Enseignant : Au niveau visuel au moment où tu analyses ta manœuvre, tu regardes où à ce moment-là ? Tu es plutôt concentré sur ton bateau ou plus sur Paul ou carrément autre chose qui est en dehors du champ de la caméra ?</p> <p>Gabin : Alors là je suis plus concentré sur la bouée je pense pour savoir si j'ai un bon angle pour pouvoir la passer mais du coup je crois que je me suis trompé... ouais c'est ça.</p>	<p>[11] S'être trompé (P) en ayant regardé la bouée (A) pour savoir s'il y avait un bon angle pour passer la bouée d'arrivée (I)</p>
<i>"même mouvement"</i>	<p>Enseignant : Qu'est-ce que tu vas faire pour réussir à passer la bouée avant lui concrètement ?</p> <p>Gabin : Alors qu'est-ce que je vais faire... du coup je vais virer de bord. Je vais essayer de faire un virement bascule pour gagner de la vitesse. Et au niveau des repères, pareil le vent quand la voile elle va changer de côté pour bien me positionner.</p>	<p>[12] Réaliser un virement bascule (A) pour réussir à passer la bouée avant Paul (I) quand le vent change la voile de côté (P)</p> <p>[13] Réaliser un virement bascule (A) pour gagner de la vitesse (I) quand le vent change la voile de côté (P)</p>
<i>"même mouvement"</i>	<p>Enseignant : D'accord donc là si on regarde sur la vidéo, est ce que tu peux me dire à quel moment tu prends ce repère de la voile ?</p>	

	<p>Gabin : Là du coup quand elle commence à être au milieu (la voile) et bien c'est là que je viens mettre un coup de rein pour que le bateau gîte encore plus. Et puis après ça, je peux bien aplatir le bateau.</p>	<p>[14] Pour giter davantage le bateau (I), mettre un coup de rein (A) quand la voile est au milieu (P)</p>
<p><u>8min32</u> : Milieu de la 3ème course</p>	<p>Enseignant : Quand tu aplatisses ton bateau tu as des sensations particulières que tu vois dans la vidéo ?</p> <p>Gabin : Ouais j'ai des sensations de vitesse.</p> <p>Enseignant : Et ça se traduit par quoi cette sensation ? Enfin avec quels sens tu arrives à le voir ?</p> <p>Gabin : Je dirai le toucher parce que je sens l'air (sur le visage) puisque je fais un mouvement donc je sens l'air si j'ai réussi à prendre de la vitesse.</p>	<p>[15] Grâce à la sensation de vitesse donnée avec le toucher de l'air sur le visage (P) aplatir le bateau (A) afin de prendre de la vitesse (I)</p>
<p><u>9min17</u> : Fin de la 3ème course et bilan</p>	<p>Enseignant : Quels sont donc tes critères pour savoir si tu as réussi ton virement bascule ?</p> <p>Gabin : Euh... si je n'avance pas ça dépend aussi de si je suis bien penché ou pas.</p> <p>Enseignant : Ah oui oui la gîte ???</p> <p>Gabin : Oui la gîte. Donc là je regarde si l'eau est à peu près là, puisque là on voit que l'eau elle touche donc là je me dis que j'ai sûrement réussi. Là on voit bien que l'eau elle éclabousse autour.</p>	<p>[16] Pour déterminer la réussite d'un virement bascule (I) après avoir penché le bateau (A) se fier au regard de l'eau qui touche une partie du bord du bateau (P)</p> <p>[17] Pour déterminer la réussite d'un virement bascule (I) après avoir penché le bateau (A) se fier aux éclaboussures faites par l'eau autour (P)</p>
<p><u>11min45</u> : Début de la 4ème et dernière course. Combat pour avoir la priorité</p>	<p>Enseignant : Et là à ce moment-là on voit que tu regardes Paul, tu penses à quoi ?</p> <p>Gabin : Là je me dis que je dois me mettre sous son vent pour qu'après je puisse avoir la priorité.</p> <p>Enseignant : Mais du coup dans ta manœuvre ça va changer quoi ?</p>	<p>[18] Au regard de Paul (P), se mettre sous le vent de ce dernier (A) pour avoir la priorité (I)</p> <p>[19] Au regard de Paul (P), coller ce dernier (A) dans le but de le déventer (I)</p>

	<p>Gabin : Ce qui va changer bah c'est qu'en fonction de sa position je vais essayer du coup de le coller pour qu'il soit déventé. Pour qu'il avance moins bien que moi.</p>	<p>[20] Au regard de Paul (P), coller ce dernier (A) dans le but de le ralentir (I)</p>
<p><i>Bilan global sur la réussite des virements</i></p>	<p>Enseignant : Qu'est-ce que tu cherches à faire dans ta manœuvre pour qu'elle soit bien réussie ?</p> <p>Gabin : De sortir régulièrement avec un maximum de vitesse donc je gite un maximum pour redresser.</p>	<p>[21] Pour réussir sa manœuvre (I) avec une sensation de sortir avec de la vitesse (P), il faut giter un maximum (A)</p> <p>[22] Pour réussir sa manœuvre (I) avec assez de gite (P), il faut redresser le bateau (A)</p>
<p><i>Bilan global sur la réussite des virements</i></p>	<p>Enseignant : Quels sont tes repères et les actions que tu peux faire pour giter plus ?</p> <p>Gabin : J'utilise beaucoup mon corps sur mon bateau</p> <p>Enseignant : Tu as des sensations particulières ? Tu tires sur des points particuliers de ton corps ?</p> <p>Gabin : Je mets beaucoup mon dos à l'arrière, il sort presque du bateau et j'ai la dérive aussi qui m'aide beaucoup.</p>	<p>[23] Pour giter davantage (I), mettre son dos beaucoup vers l'arrière (A), le corps sort presque du bateau (P)</p> <p>[24] Pour giter davantage (I), utiliser la dérive (A), le corps sort presque du bateau (P)</p>
<p><i>Bilan global sur les sensations perçues durant la SAI</i></p>	<p>Enseignant : Au niveau des sensations, tu ressens l'équilibre sur ton bateau, est ce que c'est un indicateur pour toi ?</p> <p>Gabin : Bah si je vois que je commence à tomber et que mon bateau commence à partir, j'attrape la dérive. Je pense que j'ai bien réussi le virement si j'arrive à bien me redresser. Et si je vois au contraire que dès que je me mets sur le côté, la voile elle part dans l'autre sens et bien j'ai loupé le virement. Je me repère aussi pas mal avec la voile.</p>	<p>[25] Quand le bateau commence à partir/tomber (P) attraper la dérive (A) pour rééquilibrer le bateau (I)</p> <p>[26] Lorsque le bateau tombe (P), redresser le bateau (A) pour réussir le virement de bord (I)</p> <p>[27] Se mettre sur le côté (A) pour virer de bord (I), cependant celui-ci est loupé quand la voile part dans l'autre sens (P)</p>

Re-visionnage d'un mouvement à
13min28 durant la 3ème course

Enseignant : Donc là sur ton virement de bord là tu regardes quoi ?

Gabin : Et bien sur mon virement de bord, je vais regarder le vent pour savoir d'où il est sorti et après je vais regarder mon bateau, il y a des petits bouts qui sortent sur la voile qui vont m'aider à voir si je suis bien à peu près une fois que je suis sorti du virement s'ils sont horizontaux c'est mon repère et bien je sais que je suis bien à peu près.

[28] Afin de faire un virement de bord (I), regarder le vent (A) et se fier aux petits bouts qui sortent de la voile de sorte qu'ils soient à l'horizontale (P)

[29] Afin de faire un virement de bord (I), regarder le bateau (A) et se fier aux petits bouts qui sortent de la voile de sorte qu'ils soient à l'horizontale (P)

3.2.2. Catégorisation des actions, perceptions et intentions

a) Actions

Actions (rang 1 = formulation initiale)	Actions-types (rang 2 = regroupement)
Regarde la voile	
Met de la contre gîte	
Imagine les ligne des bords	
Anticipe	
Se concentre	
Se recule	
Regarde le bout du bateau	Prépare
Regarde où il doit aller	
Regarde Paul	
Regarde la bouée	
Se met sous le vent de son adversaire	
Colle son adversaire	
Regarde le vent	
Regarde le bateau	
Fait contre-gîte	
Met un coup de gîte	Déclenche
Réalise le virement	
Penche le bateau	
Met son corps vers l'extérieur	
Fait contre-giter le bateau	Ajuste durant la manœuvre
Met le poids du corps vers le haut du bateau	
Ramène son poids	

2. Recueil de données

2.1 Dispositif 1

2.1.1 Tableau à 2 volets du participant 1

Données d'observation	Données d'entretien
<p>00:10</p> 	<p>Là tout de suite là, quand t'as renvoyé la balle au-dessus du filet, tu t'es concentré sur quoi ?</p> <ul style="list-style-type: none">- Bah j'ai d'abord regardé où je pensais qu'elle allait atterrir et puis après bah j'ai tiré vers l'arrière pour essayer, pour la mettre dans le camp adverse. <p>Et quand t'as tiré en arrière est-ce qu'il y avait un endroit en particulier que tu visais ou pas ?</p> <ul style="list-style-type: none">- bah plutôt dans le fond du terrain pour le mettre dans leur dos <p>Parce que c'était quoi ton but ? enfin pourquoi leur mettre dans leur dos ?</p> <ul style="list-style-type: none">- Bah parce que c'était derrière eux et qu'ils allaient être déstabiliser en pensant pouvoir l'avoir sauf qu'ils allaient peut être la rater <p>Et donc concrètement, qu'est ce que tu as fait justement pour viser dans le fond du terrain comme action</p> <ul style="list-style-type: none">- Donner beaucoup de force, j'ai fait une manchette pour la mettre dans le fond
<p>00:12</p> 	<p>Et est ce que tu t'es dis quelque chose en particulier à ce moment là, enfin qu'est ce que tu dis pour réussir ton action</p> <ul style="list-style-type: none">- bah que, enfin c'était pas décisif mais dans le sens fallait que je la mette dans le terrain mais pas trop près donc gérer ma force <p>Et est ce que tu as fait attention aux zones, aux 3 zones ?</p> <ul style="list-style-type: none">- bah plutôt oui, celle du fond pour avoir le plus de point, justement c'est celle là que j'ai visé <p>Et au final quand on voit le score, je crois que vous aviez 100 et quels que , ça veut dire que vous avez réussi à l'atteindre une fois c'est ça ?</p> <ul style="list-style-type: none">- ouai <p>Et tu te rappelles un peu comment vous avez fait pour atteindre cette zone du fond ?</p> <ul style="list-style-type: none">- Ben on s'est fait une passe, après il me l'a refaite et il l'a mis dans le fond

00:30



Par contre quand tu as renvoyé la balle de l'autre côté du terrain, est ce que vous avez mis en place une stratégie pour la renvoyer ou pas du tout ?

- Bah un petit peu, lui il prenait surtout les ballons dans le fond du terrain et moi ceux proche du terrain

Et au niveau de votre organisation à vous sur le terrain, il y avait une zone avant et une zone arrière, c'était quoi votre mise en place, c'était toi devant ?

- euh oui, moi j'étais à côté du filet

Et du coup, qu'est ce qui vous a fait pensé à tous les deux que c'était mieux que toi tu ailles devant et lui derrière

- Bah j'étais plus grand que lui, du coup j'aurais pu avoir quelques ballons au niveau du filet, que lui il servait mieux que moi

00:48



Mais là ????

- il avait un peu plus de force

Du coup, quand tu étais à l'arrière qu'est ce que tu disais concrètement ?

- Je prévenais que quand j'avais la balle je disais « j'ai » d'abord pour pas qu'ils viennent essayer de l'avoir et aussi je mettais plus de force que quand j'étais au filet

Et tu cherchais à faire quoi ?

- A la mettre aux endroits où ils étaient pas et essayer de leur mettre enfin pas forte mais viser un endroit précis

Et est ce que tu as remarqué à quel endroit où ils étaient pas ?

- c'était souvent dans le fond ou au bord du filet

Et quand tu visais le fond c'était quoi la stratégie mise en place pour viser le fond ?

- C'était surtout surtout mettre de la force et après viser les coins enfin les côtés

Quand tu mettais de la force c'est parce que tu étais derrière et quand tu étais devant ?

- bah je faisais souvent une cloche ou quelque chose qu'allait loin

Et vous aviez droit à des échanges entre vous, est ce que vous avez essayé de mettre à profit ces échanges pour viser le fond ?

- c'était que si il la récupère qu'il me fasse la passe et qu'après on essaie de viser le fond ou sinon je la prenais directe quand elle revenait sur moi

Et donc pareil dans l'autre sens, mais quand t'étais dans le fond du terrain, est ce que tu as

00:57



mis en place une stratégie avec ton coéquipier pour la renvoyer dans le fond ou pas ?

- bah j'ai essayé de lui faire des passes, mais il n'y avait pas vraiment de stratégie.

Et donc tu m'as dit qu'il y avait la zone du fond mais il y avait aussi la zone avant, tu me disais quand ils y étaient pas, je crois c'est ça

- oui

Et donc pour faire ça, donc pareil même question, par exemple quand tu te trouvais en zone avant et que tu visais la zone avant parce qu'ils y étaient pas, tu te placais comment par rapport au filet

- je me mettais sur le côté pour essayer de ne pas la mettre dans le fond mais un peu en diagonale enfin pour la mettre à l'opposé ou j'étais devant le filet



Tu peux me montrer parce que j'ai pas bien compris

- ici par exemple, je me mettais et je visais là bas

ah oui donc tu te mettais perpendiculaire au filet, parce que des fois tu regardais ton coéquipier qui était dans le fond du terrain, tu cherchais à faire quoi ?

- bah qu'il me fasse la passe et que j'essaie de taper loin

et si tu te mettais perpendiculaire au filet tu ne pouvais pas le faire ça

- euh si mais du coup j'avais plus de chance de rater

????

- bah j'étais pas en face de lui donc j'aurais pu..., j'étais pas droit comparé à la balle ????

donc la tu me montres un signe de manchette parce que tu cherchais à faire plus de manchettes que de passes ?

- euh oui euh..

je sais pas hein, c'est comme tu veux

Et donc quand tu étais dos au filet tu cherchais à faire attention plus à quoi, ton ballon, ton partenaire, à ceux qui étaient derrière, tu te concentrer sur quoi ?

- bah plutôt mon partenaire pour voir si il arrivait à avoir la balle et si pour, que je la mette loin derrière

D'accord donc là si tu devais recommuniquer avec ton camarade du coup, tu communiquerais

1'30



sur la façon de vous positionner tous les deux. Et c'était quoi le positionnement

- Comme ça, ça pouvait nous laisser nous remettre bien sur nos appuis pour bien la renvoyer de l'autre côté

Et tu penses, oui donc en fait sur à quoi ça sert les contrôles c'est bien se remettre sur les appuis Pour toi l'objectif de la situation c'était quoi ? qu'est ce qu'on cherchait à faire à travers cette situation ?

- bah tout d'abord une cohésion d'équipe et surtout faire des échanges entre euh, et savoir où viser dans le terrain adverse ok, et donc t'en déduis quoi, selon toi, on cherchait à vous faire viser où ?

- bah plutôt les zones du fond puisque c'est celle qui rapporte le plus de points mais c'était là aussi celles où c'était le plus difficile

qu'est ce qui te fais penser que c'était plus difficile de viser les zones de fond ?

- bah surtout d'avoir la force mais aussi de pas qu'elle sorte du terrain puisqu' on aurait pu mettre par exemple trop de force et qu'elle aille derrière en sortie


Par rapport à ton placement tu trouvais qu'il était plus facile de tirer dans le fond quand tu étais placé à quel endroit ?


- bah plutôt à l'avant



D'accord donc si tu étais placé à l'avant qu'est-ce qu'il aurait fallu faire avec ton partenaire pour réussir à viser la zone du fond ?


- à faire des échanges, des passes, puis après la mettre dans le fond


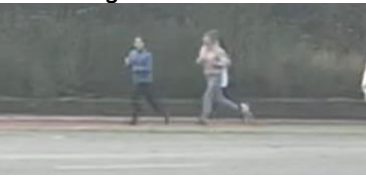
Annexe 7. Entretien d'auto-confrontation avec Céléna au sujet de sa deuxième leçon et traduction des données en expériences


DONNÉES D'OBSERVATION	DONNÉES D'ENTRETIEN	TRADUCTION DU VÉCU EN EXPÉRIENCE
<p><i>Je lui montre le montage Vidéo et lui explique que j'ai un second montage avec le son image initial, mais elle ne me le réclamera pas. Je lui explique que les bruits sonores sont liés au souffle et qu'ils seront omniprésents.</i></p> <p><i>Omin : Céléna est sur la ligne de départ avec les autres lièvres et la tortue (Isaline)</i></p> 	<p>Enseignant : Alors après il y a encore un peu de parole mais on verra à la fin si on a le temps de parler de ça. Alors, première chose, est-ce que tu peux me rappeler avec qui tu étais dans ton groupe.</p> <p>Céléna : Euh Antoine et Baptiste.</p> <p>Enseignant : D'accord, donc avant le départ, qu'est-ce qui s'est passé au sein de votre groupe ? Qu'est-ce que vous vous êtes dit ?</p> <p>Céléna : Bah on s'est dit que chacun allait faire le plus de points possibles. Et on a commencé par Antoine.</p> <p>Enseignant : Ok, et est-ce que vous aviez établi un plan ? Une organisation ? Pour essayer d'avoir le plus de points possibles ?</p> <p>Céléna : Non.</p> <p>Enseignant : D'accord. Sur la ligne de départ là, qu'est-ce que tu as entendu ? Ou qu'est-ce que tu fais ?</p> <p>Céléna : Je me préparais à commencer.</p> <p>Enseignant : D'accord. Est-ce que tu as entendu autre chose autour de toi ?</p> <p>Céléna : Ça veut dire les autres personnes ?</p> <p>Enseignant : Les autres personnes oui.</p> <p>Céléna : Bah par exemple ici, bah on se disait « bon ça va commencer », et voilà.</p> <p>Enseignant : D'accord, qu'est-ce que tu ressentais à ce moment-là ?</p> <p>Céléna : Avant de commencer ?</p> <p>Enseignant : À ce moment-là oui, avant de commencer qu'est-ce que tu ressentais ?</p> <p>Céléna : Rien.</p> <p>Enseignant : Rien ? Je vais te poser une question avant de continuer. Est-ce que tu connais la différence entre ressentir et sentir quelques choses ?</p> <p>Céléna : Euh ressentir c'est je ressens, par exemple, on va dire du dégoût, on dit n'importe quoi.</p> <p>Enseignant : Oui voilà, une émotion.</p> <p>Céléna : Et sentir, c'est comment je me sens.</p> <p>Enseignant : Voilà, c'est un ressenti personnel. Voilà, exactement. On va pouvoir continuer. De quoi as-tu parlé là avec Isaline ?</p> <p>Céléna : Je ne sais pas.</p> <p>Enseignant : Et est-ce que tu as remarqué quelque chose de particulier quand tu étais sur la ligne de départ ?</p>	<p>[3] Rapporter le plus de points pour l'équipe (E) en réalisant le trajet de course le plus court possible (A) en relation avec son placement sur la ligne de départ (F)</p>



	<p>Céléna : Non. Enseignant : OK. Et où te situais-tu sur la ligne de départ. Céléna : Dans la piste 1. Enseignant : Et quelles sont les raisons de ce choix-là ? Céléna : En fait, pour moi, quand on est dans les pistes 1 et 2, on fait moins de tours parce que quand on est ici il faut qu'on fasse un plus grand virage, alors que quand on est dans la 1 on fait un plus petit virage. Enseignant : D'accord, et cette différence entre petit et grand euh ... quel était l'objectif de faire des plus petits tours ? Céléna : Des plus petits virages ? Enseignant : Oui des plus petits virages. Céléna : Bah parce que souvent, les virages, on change de direction et ...</p>	
<p><u>0min02</u> : On démarre la vidéo puis on entend le coup de sifflet.</p> 	<p>Enseignant : Alors si tu repenses précisément au coup de sifflet, qu'est-ce que tu t'es dit à ce moment-là ? Céléna : Dès qu'il y a eu le coup de sifflet ? Enseignant : Dès qu'il y a eu le coup de sifflet. Céléna : J'ai tout de suite commencé à partir. Je me suis dit « on y va ». Enseignant : D'accord et euh ... À quoi tu pensais à ce moment-là ? Céléna : Juste avant le sifflet ou dès que j'ai commencé ? Enseignant : Dès que tu as commencé, dès que tu as entendu le coup de sifflet et commencé, tu as pensé à quoi ? Céléna : À pas aller trop vite et en même temps ne pas aller trop lent. Enseignant : D'accord, vas-y, explique-moi. Céléna : Parce que des fois, quand on va trop vite, à la fin des tours tu peux plus trop continuer. Et quand je vais lent, quand Isaline (tortue) va partir, et bien elle pourra me dépasser si elle va plus vite.</p>	<p>[4] Ne pas perdre de temps (E) en démarrant rapidement (A) en fonction du coup de sifflet de départ de l'enseignant (F)</p> <p>[5] Ne pas se fatiguer prématurément (E) en adaptant l'allure de course (A) en fonction de la vitesse de la tortue (F)</p>
<p><u>00min08</u> : Mme Mme X donne le départ à Isaline (la tortue).</p>	<p>Enseignant : Est-ce que tu avais entendu Mme Mme X dire à Isaline de partir ? Céléna : Non.</p>	



<p><i>00min14 : Céléna arrive dans le premier virage de son premier tour de course.</i></p> 	<p>Enseignant : Et à cet endroit-là, tu commences ton premier virage, qu'est-ce que tu t'es dit ?</p> <p>Céléna : Bah là en fait c'est encore le début de la course donc je me dis juste de bien commencer. Déjà le premier tour, ne pas aller trop vite, ne pas aller trop lent, et d'aller à une rapidité ambiante/régulière.</p> <p>Enseignant : D'accord, à quoi faisais-tu attention ?</p> <p>Céléna : Bah je faisais un peu attention à que ma vitesse, comme je l'ai dit, ne soit pas trop rapide et pas trop lente.</p> <p>Enseignant : D'accord, et qu'est-ce que tu ressentais à ce moment-là ?</p> <p>Céléna : Euh ... Rien là.</p> <p>Enseignant : Et quelles étaient tes sensations ?</p> <p>Céléna : Normaux.</p> <p>Enseignant : Qu'est-ce que tu entends par normaux ?</p> <p>Céléna : bah encore c'est le début donc il n'y a pas de poing de côté, il n'y a pas de fatigue, donc c'est normal encore là.</p>	<p>[6] Ne pas se fatiguer prématurément (E) en gérant son allure durant le premier tour (A) en fonction de son ressenti (F)</p>
<p><i>00min23 : Céléna est dans son premier virage, et on entend au dictaphone sa respiration.</i></p> 	<p>Enseignant : Alors juste au son là, tu entends ta respiration, est-ce que tu peux m'expliquer ce que tu fais avec ta respiration ?</p> <p>Céléna : J'inspire une petite fois et après je ... (elle fait de la mimique)</p> <p>Enseignant : Tu inspires une fois et tu expires deux fois ?</p> <p>Céléna : Oui et fort, et deux fois.</p> <p>Enseignant : D'accord. Et comment tu as appris ça ?</p> <p>Céléna : La respiration ?</p> <p>Enseignant : Oui, comment tu as appris ça ?</p> <p>Céléna : Bah en fait c'est ma sœur qui m'avait dit, et ça marche plutôt bien donc euh</p>	<p>[7] Ne pas se fatiguer prématurément (E) en gérant sa respiration (A) en fonction du nombre d'inspiration et d'expiration (F)</p>

<p><u>00min28</u> : Sur la fin de son premier virage.</p> 	<p>Enseignant : Alors à ce moment-là de la course, parce qu'après on ne va pas te voir pendant quelques secondes, je ne sais pas si tu as vu où tu es placée. (Retour vidéo) En fait tu es là et je crois qu'il y a Luka devant. À quoi tu penses à ce moment-là ?</p> <p>Céléna : Ici ?</p> <p>Enseignant : À ce moment-là oui.</p> <p>Céléna : À ce moment-là il n'y a pas encore de fatigue, je me dis que je suis à peu près dans les temps. Isaline est quand même derrière donc je suis dans les temps, et j'essaie de rester un peu à ce niveau de rapidité et de continuer.</p> <p>Enseignant : D'accord, et à quoi fais-tu attention à ce moment-là ?</p> <p>Céléna : Euh ... Bah là, en fait, c'est pas vraiment pour voir si Isaline est vraiment derrière ou pas, là à ce moment c'est juste faire un niveau de rapidité plutôt comme l'endurance un peu.</p> <p>Enseignant : Un niveau de vitesse constante ?</p> <p>Céléna : Oui c'est ça.</p> <p>Enseignant : Et, une autre question, comment tu te sentais ici ?</p> <p>Céléna : Euh là ça allait plutôt bien, il y avait pas de point de côté, ça allait.</p> <p>Enseignant : Et qu'est-ce que tu ressentais ?</p> <p>Céléna : Rien.</p>	<p>[8] Ne pas se faire rattraper par la tortue (E) en maintenant la vitesse de course (A) en faisant attention au temps et au positionnement de la tortue (F)</p>
<p><u>00min30</u> : Je continu le visionnage de la vidéo, on l'entend mais on ne la voit pas sur la vidéo.</p>	<p>Enseignant : S'il y a quelque chose qui t'interpelle sur ce moment-là, quelque chose auquel tu as pensé, que tu as regardé, ou qui t'a été dit, n'hésite pas à arrêter la barre d'espace et m'en parler.</p>	
<p><u>00min39</u> : Céléna stop la vidéo.</p>	<p>Céléna : Par exemple là, quand on était de l'autre côté, on était Ambre-moi et je sais plus l'autre personne, et je ne sais pas si le dictaphone l'a pris, mais je me souviens que Ambre m'a dit (avec l'autre personne mais je ne sais plus c'est qui) : « Aller ».</p> <p>Enseignant : Aller, d'accord. Et qu'est-ce que ça t'a fait d'entendre ça ?</p> <p>Céléna : Bah en vrai je me disais qu'Isaline était quand même derrière donc je ne vois pas pourquoi elle me dit un peu ça, ça va.</p> <p>Enseignant : Et qu'est-ce que tu as ressenti à ce moment-là ?</p> <p>Céléna : Euh ... rien. En fait, c'est plutôt à la fin qu'il y a eu le point de côté.</p> <p>Enseignant : Oui, euh ... d'accord. Alors ton ressenti il peut être à la fois physique, mais aussi psychologique. Je précise comme ça si t'as à me dire des trucs. Donc on revient à ce moment-là, et comment tu te sentais au moment où tes copines t'ont dit « aller » ?</p> <p>Céléna : Bah un peu normal, j'étais un peu ... « ok » quoi.</p>	<p>[9] Conserver un écart important avec la tortue (E) en écoutant (A) les indications d'Ambre (F)</p>

<p><u>1min03</u> : Dans la vidéo, on entend des encouragements, Céléna est à la fin du deuxième virage mais on ne la voit pas.</p>	<p>Enseignant : Est-ce que tu entendais les encouragements autour de toi ? Céléna : Non.</p>	
<p><u>1min14</u> : Fin du premier tour. Céléna est dans le premier virage.</p> 	<p>Enseignant : Alors là tu as déjà fait un tour, la tortue est loin derrière. Quand tu es au virage là-bas, à quoi tu penses ? Céléna : Bah je me dis que ça va parce que la tortue est derrière donc j'ai un peu de temps donc je peux ralentir, donc ça va. Et je me dis en même temps qu'il faut pas beaucoup ralentir parce que tout d'un coup Isaline peut aller très vite, et même si elle a le chronomètre et à chaque plot ce qu'elle doit faire comme seconde, mais elle peut aller un peu plus vite et elle peut dépasser. Enseignant : D'accord, et comment tu te sentais à ce moment-là ? Céléna : Bah là ça commençait un peu le poing de côté. On va voir vers là ou là que je vais tenir là où j'ai le poing de côté. Donc là ça commence un tout petit peu, y a un peu de ressenti de poing de côté, mais je continue quand même. Enseignant : Tu continues quand même, d'accord. Et qu'est-ce que tu ressentais à ce moment-là ? Céléna : Un peu de poing de côté, un tout petit peu. Enseignant : Et tu faisais attention à quoi ici ? Céléna : Bah ici en fait je faisais attention à ne pas aller vite parce que quand on va beaucoup plus vite, un peu plus vite ou beaucoup plus vite, le poing de côté il devient de plus en plus fort, donc ça fait un peu plus mal. Enseignant : Et qu'est-ce qui expliquerait, pour toi, que tu commences à avoir un poing de côté ? Céléna : Pourquoi j'ai eu un poing de côté ? Enseignant : Oui pourquoi tu aurais eu un poing de côté ? Céléna : Bah en fait je ne sais pas parce que d'habitude j'ai pas de poing de côté quand je cours.</p>	<p>[10] Ne pas se faire dépasser (E) en adaptant son allure de course (A) en fonction de l'éloignement et de la vitesse de la tortue (F)</p> <p>[11] Conserver l'avantage sur la tortue (E) en ralentissant (A) en fonction du poing de côté (F)</p>
<p><u>1min33</u> : Céléna est sur la fin du 1^{er} virage de son 2^{ème} tour.</p> 	<p>Enseignant : Ici sur la fin de ton virage, à quoi fais-tu attention ? Céléna : Euh... ce que je fais attention bah ... Enseignant : Attends, j'aimerais revenir ... La fille en blanc, c'était qui déjà ? Céléna : Euh la première ou la deuxième ? Enseignant : Les deux. Céléna : Devant c'est ... Enseignant : Tu les as doublés avant non ? Attends, on va revenir sur la vidéo. Céléna : Là c'est Léa, et là en beige c'est Ambre. Enseignant : Du coup, tu faisais attention à quoi à ce moment-là ? Céléna : Quand je les ai dépassées ?</p>	<p>[12] Continuer de courir (E) en ralentissant ou en respirant plus fort (A) en fonction du poing de côté (F)</p>

	<p>Enseignant : Euh non parce que tu les avais déjà dépassées depuis longtemps. Juste ici là, quand tu étais dans ce virage, à quoi faisais-tu attention ?</p> <p>Céléna : Euh ... Attention ?</p> <p>Enseignant : Tu pensais à quoi ?</p> <p>Céléna : Bah euh je pensais que ... en fait là le poing de côté étais de plus en plus fort, donc je me dis qu'il faut un peu un peu ralentir peut-être, ou respirer un peu plus fort, et voilà.</p> <p>Enseignant : D'accord, et comment tu te sentais à ce moment-là ?</p> <p>Céléna : Bah là le poing de côté il était un peu plus fort, donc ça faisait un peu plus mal qu'avant.</p> <p>Enseignant : Et qu'est-ce que tu as ressenti ?</p> <p>Céléna : Euh ...</p> <p>Enseignant : Est-ce que tu as éprouvé une émotion à ce moment-là ?</p> <p>Céléna : Non.</p>	
<p><u>1min35</u> : À la fin de son virage, Céléna place sa main vers un côté de son ventre.</p> 	<p>Enseignant : Qu'est-ce que tu fais là ?</p> <p>Céléna : J'accélère un tout petit peu</p> <p>Enseignant : D'accord, et qu'est-ce que tu peux me dire par rapport au placement de ta main là ?</p> <p>Céléna : Parce que c'est ici que j'avais le poing de côté</p> <p>Enseignant : D'accord, donc où est-ce que tu places ta main là ?</p> <p>Céléna : Où j'avais le poing de côté donc ...</p> <p>Enseignant : Donc à droite. Et qu'est-ce que tu ressentais à ce moment-là ?</p> <p>Céléna : Bah là en fait avec cette longueur, maintenant ça commence à être vraiment vraiment, ça fait vraiment très mal le poing de côté euh... Je suis auprès d'arrêter parce que ça fait vraiment très très très mal, et en plus avec le vent qui est à contre-sens</p> <p>Enseignant : Et quelles sensations tu éprouvais à ce moment-là ?</p> <p>Céléna : Bah là c'était euh ... comment dire ... bah là puisque j'avais le poing de côté c'était ... en fait je ne sais pas comment définir en une émotion.</p> <p>Enseignant : Euh... très bonne question, mais là ça peut être une sensation de douleur, du froid, du chaud, une pique, etc...</p> <p>Céléna : Là c'est plutôt une douleur.</p> <p>Enseignant : D'accord, et du coup tu pensais à quoi à ce moment-là ?</p> <p>Céléna : Bah là je pensais ... En réalité, je pensais à m'arrêter parce que ça me faisait vraiment très très mal. On le voit après que je vais partir mais après vous m'avez dit « non, reviens et marche ».</p> <p>Enseignant : Et qu'est-ce qui a fait que tu ne t'arrête pas tout de suite là ?</p> <p>Céléna : Parce que j'étais un peu loin là, donc je me suis dit j'avance un peu et après je vais jusqu'à Mme Mme X.</p>	<p>[13] Continuer sa course jusqu'à l'enseignante (E) en adaptant le rythme de ma course (A) en fonction de la douleur de poing de côté (F)</p>

<p><i>1min46 : Céléna se met à accélérer.</i></p> 	<p>Enseignant : Qu'est-ce que tu fais ici ? Céléna : J'accélère un peu. Enseignant : Tu accélères, ok. Tu pensais à quoi à ce moment-là ? Céléna : ... euh ... Enseignant : Qu'est-ce que tu voulais faire ? Céléna : Je ne sais pas. Enseignant : Quel était ton objectif à ce moment-là ? Céléna : Bah là mon objectif s'était d'essayer de plus avoir le poing de côté. Enseignant : D'accord. Céléna : Mais c'est pas vraiment ... comment on dit ? ... je n'ai pas le mot. Enseignant : Essaie, essaie de me dire ce que tu veux me dire. Ce n'est pas grave si tu n'as pas le mot. Céléna : ... Je ne trouve pas de mot qui ... Enseignant : D'accord. Et à quoi pensais-tu à ce moment-là ? Céléna : Quand j'accélérais je me suis dit euh ... Je vais essayer un peu d'accélérer pour voir ce que ça va me faire et en appuyant aussi. Enseignant : D'accord, et comment tu te sentais à ce moment-là ? Céléna : Euh ... Là, ça faisait quand même encore mal. Enseignant : Ça marche. Je ne t'ai pas demandé mais est-ce que tu as entendu tes camarades ici ? Quand tu passais, est-ce que tu entendais tes camarades ? Céléna : Ils m'ont dit quoi ? Enseignant : Non je ne sais pas, je te demande si tu les entendais pendant la course car on n'a rien entendu c'est pour ça. Céléna : Non.</p>	<p>[14] Éliminer le poing de côté (E) en accélérant et en comprimant la zone douloureuse (A) en fonction de la douleur ressentie (F)</p>
<p><i>2min24 : Après son deuxième tour, Céléna double Luka et se retrouve première.</i></p> 	<p>Enseignant : Alors. Petit retour en arrière. Qu'est-ce que tu as fait ? Céléna : Là maintenant ? Enseignant : Oui. Céléna : Euh en fait là j'ai encore un peu accéléré et je me retrouve première, mais ça n'a pas duré longtemps. Enseignant : Et qu'est-ce que tu as ressenti à ce moment-là où tu deviens première ? Céléna : Bah ... C'était quand même bien parce qu'au fond de soi il y a toujours un peu de fierté, et voilà. Enseignant : À ce moment-là, du coup, à quoi faisais-tu attention ? Céléna : Bah là je faisais attention que la tortue ne me dépasse pas. Ce n'est pas trop en rapport même si je suis en première mais ... Enseignant : D'accord, non non mais c'est à quoi tu faisais attention, il n'y a pas de problème. Et à quoi pensais-tu à ce moment-là du coup ? À quoi pensais-tu ? Céléna : Bah c'est un peu ce que j'ai dit avant. Enseignant : Donc tu pensais à la tortue ? Céléna : Oui.</p>	<p>[15] Ne pas se faire dépasser par la tortue (E) en accélérant (A) en fonction de son ressenti (F)</p>

<p><i>2min31 : Au bout de la première ligne droite de son 3^{ème} tour, Céléna arrête la vidéo pour parler.</i></p>	<p>Céléna : Euh ... Enseignant : Vas-y ! Céléna : Euh là je commençais à avoir mal à la cheville. Parce que j'avais dit à Mme X que je fais de la danse classique et on monte sur pointe, au tendon d'Achille ça commence à me faire mal. Et avec le poing de côté et le vent, donc ça commençait à faire lourd. Enseignant : Lourd, d'accord, donc une sensation de lourdeur. Et à quoi pensais-tu à ce moment-là ? Céléna : Quand j'ai mal ? Enseignant : Euh ... Oui quand tu as eu mal à la cheville, bah à ce moment-là en fait, au moment où tu m'as arrêté. Céléna : Bah là en fait je pense que je sais que ça va me faire encore mal donc je me dis que quand je vais arriver au virage, je vais m'arrêter.</p>	<p>[16] Continuer jusqu'au virage avant de s'arrêter (E) en ralentissant (A) en fonction de ses douleurs à la cheville (F)</p>
<p><i>3min02 : Dans la deuxième ligne droite de son 3^{ème} tour, Céléna lève/baisse la tête.</i></p> 	<p>Enseignant : Est-ce que tu peux m'expliquer ce que tu fais avec ta tête ? On va re-regarder. Plusieurs fois tu baisses et lèves la tête. Céléna : Ça doit être quand je cours. Enseignant : Oui, c'est juste ta façon de courir tu penses ? Céléna : Oui je pense.</p>	
<p><i>3min11 : Céléna essuie son nez.</i></p> 	<p>Enseignant : Qu'est-ce que tu fais ici avec ton bras ? Céléna : Bah en fait là mon nez était quasiment gelé, que en fait je le réchauffe un peu. Enseignant : D'accord, tu le frottes. Parce que tu pensais à quoi à ce moment-là ? Céléna : Bah en fait là je me dis que je vais m'arrêter parce que ça commence à être vraiment ... bah il fait froid, j'ai mal à la cheville, il y a le poing de côté, donc euh... Enseignant : D'accord, tu étais au bout de l'effort. Et globalement, comment tu te sentais à ce moment-là ? Céléna : ... Enseignant : Sur le fait que tu te dises que tu vas t'arrêter. Céléna : Bah j'étais un peu dégouté parce que je voulais quand même continuer, mais quand même ça faisait très mal, donc je me suis dit que j'allais quand même m'arrêter.</p>	<p>[17] Continuer de courir (E) en adaptant son rythme de course (A) en fonction de ses ressentis (poing de côté, douleur de cheville, froid) (F)</p>

3min18 : Céléna est dans le dernier virage de son 3^{ème} tour, elle regarde son avant-bras.





Enseignant : Qu'est-ce que tu fais là ?
Céléna : Où ?
Enseignant : Bah là.
Céléna : Comme ça ?
Enseignant : Oui.
Céléna : Ah je voyais comment la montre elle fonctionnait, comment ça faisait.
Enseignant : D'accord, et du coup tu penses à quoi à ce moment-là ?
Céléna : Quand j'ai vu la montre ?
Enseignant : Oui quand tu regardais la montre tu pensais à quoi ?
Céléna : Un peu à rien.
Enseignant : Un peu à rien ? Quelle était ta sensation à ce moment-là ?
Céléna : Euh ... La sensation ...
Enseignant : Ce n'est pas forcément en relation avec la montre, c'est toi comment tu te sentais, pas la sensation de la montre.
Céléna : Aaaaaaaaah ok !!
Enseignant : (rire)
Céléna : Bah ça faisait encore mal, et la cheville ça commençait à être un peu plus douloureux.
Enseignant : D'accord, et dernière question, à quoi faisais-tu attention à ce moment-là ?
Céléna : Attention ... euh ...
Enseignant : Sur quoi tu étais concentré ?
Céléna : Bah là j'étais concentré à que ma cheville ne s'aggrave pas plus, et après je savais que le poing de côté allait passer au bout d'un moment. Mais j'étais plus concentré sur la cheville.
Enseignant : D'accord, et euh ... Et quelle a été l'utilité de regarder ta montre à ce moment-là ?
Céléna : Je n'en sais rien.
Enseignant : Tu n'en sais rien. Ça marche.



[18] Continuer de courir (E) en regardant le CFM (A) en relation avec ses douleurs (cheville, poing de côté, ...) (F)



3min30 : Céléna termine son 3^{ème} tour en tête, on entend des observateurs parler et encourager des coureurs.








Enseignant : Est-ce que tu as entendu tes camarades crier là ? Je pense quand même.
Céléna : Il a pas dit « Aller Wasin », un truc comme ça ?
Enseignant : Je pense qu'il a dit « Aller les filles ».
Céléna : Ah bon ?
Enseignant : Oui
Céléna : Oui je ne sais plus si j'ai entendu ou pas.
Enseignant : Si ça ne te parle pas, on continu.



<p><u>3min53</u> : Au début de son premier virage du 4^{ème} tour, Céléna se fait dépasser.</p> 	<p>Enseignant : Alors qu'est-ce qui s'est passé ici ? Céléna : Je me suis fait dépasser par Luka et Ambre. Bah en réalité je n'étais pas vraiment déçu parce que je savais qu'au bout d'un moment ils allaient me dépasser donc je n'étais pas très déçu, et je me suis dit que maintenant il faut que je fasse attention à ce que la tortue ne me dépasse pas. Enseignant : D'accord, donc à quoi pensais-tu à ce moment-là ? Céléna : Euh là, ici, je pense donc je vois si la tortue va me dépasser ou pas. Maintenant je vois où elle est, je la guette un peu. Enseignant : Tu la guettes. Ok. Qu'est-ce que tu ressentais à ce moment-là ? De t'être fait doubler, qu'est-ce que tu ressentais ? Céléna : bah en vrai je n'étais pas vraiment vraiment déçu donc euh ... Enseignant : Et comment ça « tu n'étais pas forcément déçu » ? Explique-moi pourquoi tu n'étais pas déçu. Céléna : En fait d'habitude quand on est premier et qu'il y a quelqu'un qui nous double, et bah on est un peu déçu. Après c'est peut-être moi. Enseignant : Est-ce que tu peux m'en dire plus sur ta « non-déception » ? Tu n'étais pas déçu, ça ne t'atteignait pas, pourquoi ça ne t'atteignait pas ? Céléna : Parce que je me disais quand même qu'au bout d'un moment, puisque j'allais un moment m'arrêter je me disais « ils vont quand même me dépasser », donc je savais avant qu'ils allaient me dépasser. Enseignant : Ok ça marche.</p>	<p>[19] Ne pas se faire dépasser par la tortue (E) en la guettant (A) en fonction de ses changements d'allure (F)</p> <p>[20] S'arrêter le plus tardivement possible (E) en modulant son allure de course (A) en fonction de la douleur (F)</p>
<p><u>4min05</u> : Céléna est à la moitié du virage, elle ralentit progressivement.</p> 	<p>Enseignant : Qu'est-ce que tu fais ici ? Céléna : ... Enseignant : Globalement dans le virage qu'est-ce que tu fais ? Céléna : On peut juste reculer pour que je re-regarde ? Enseignant : Bien sûr. (Je recule la vidéo) Céléna : Là c'est bon ! (...) Alors je ralentis. Enseignant : D'accord, tu ralentis. Et à quoi tu pensais à ce moment-là en ralentissant ? Céléna : Bah en fait là, le poing de côté, c'est vraiment plus douloureux. Et en même temps mes mains, elles étaient un peu ... Elles n'étaient pas en hypothermie, mais ça faisait quand même très très froid. Enseignant : D'accord, et à quoi faisais-tu attention à ce moment-là ? Céléna : Euh ... Je ne sais pas.</p>	<p>[21] Continuer de courir jusqu'à la professeure (E) en ralentissant (A) en fonction des ressentis (poing de côté, cheville, froid) (F)</p>

<p><i>4min14 : Au milieu de son virage, Céléna se met à marcher.</i></p> 	<p>Enseignant : Qu'est-ce que tu fais là ? Céléna : Là je marche. Enseignant : Tu marches, ok. Tu pensais à quoi à ce moment-là ? Céléna : Bah ici ... quand j'ai commencé à marcher ? Enseignant : Oui Céléna : Bah quand j'ai commencé à marcher je me disais « il faut continuer, là ça commence vraiment à être de plus en plus de plus en plus » et donc là je me dis « je vais essayer de marcher jusque-là pour m'arrêter » Enseignant : Et qu'est-ce que tu ressentais ? Céléna : Bah là en fait c'était un peu ... comment dire ... c'était douloureux Enseignant : C'était douloureux, d'accord. Et te pensais à quoi à ce moment-là ? Céléna : Bah là me dis que puisque je vais marcher, alors la tortue va me dépasser Enseignant : D'accord.</p>	<p>[22] Continuer la course (E) en marchant (A) à cause des douleurs (F)</p>
<p><i>4min27 : Quelques secondes plus tard, Isaline double Céléna, elles se parlent.</i></p> 	<p>Enseignant : Qu'est-ce qui s'est passé là ? Qu'est-ce que tu as fait ? Céléna : Ah je pense que je dis « aller Isaline, dépasse-les j'en peux plus ». Enseignant : D'accord, et qu'est-ce qui t'a donné envie de dire ça à Isaline ? Céléna : Je ne sais pas. Enseignant : Tu ne sais pas ? Céléna : Parce que je pense qu'au début où elle m'a tapoté l'épaule et donc euh ... Enseignant : Qu'est-ce que ça t'a fait qu'elle te tapote l'épaule ? Céléna : Bah c'était un peu comme si elle disait « Aller continu même si je t'ai dépassé », c'était un peu ça. Enseignant : Et qu'est-ce que tu as ressenti suite à ça ? Céléna : Euh ... Enseignant : Est-ce que tu as éprouvé quelque chose ? Céléna : Non. Enseignant : Pas d'émotion, ok. Et qu'est-ce que ça t'a fait ? Comment tu t'es senti quand Isaline t'a doublé ? Céléna : Bah j'étais quand même un peu déçu mais je me suis dit « c'est pas grave ». C'est juste ... C'est pas évalué, c'est juste un petit exercice. Enseignant : D'accord.</p>	<p>[23] Continuer la course (E) en marchant (A) en relation avec le soutien d'Isaline (F)</p>

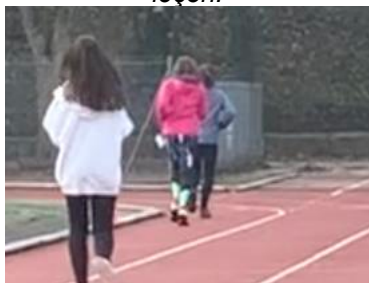
<p><i>4min51 : Céléna se retrouve toute seule et on l'entend parler. Ces paroles sont non distinctes.</i></p> 	<p>Enseignant : Tu n'as pas entendu ? Céléna : Non. Enseignant : (Retour sur le moment de la vidéo) Tu n'as pas fait attention ? Céléna : En fait, ce n'est pas distinct donc je n'arrive pas à ... Enseignant : Oui ! Alors j'ai l'impression que tu dis « P***** quelque chose » mais je ne suis pas sûr. Céléna : Ah non non je ne dis pas de gros mot ! Enseignant : Je pensais. Bah écoute, ce n'est pas grâce si tu ne te souviens pas, on va passer à la suite. Mais est-ce que tu te souviens à quoi tu pensais à ce moment-là quand même ? Là tu te retrouves toute seule en train de marcher, tu penses à quoi ? Céléna : Bah là je me dis que je vais continuer à marcher, ça va me faire rapporter quand même un point par tour. Et ça va aller lentement à force de marcher pendant un tour. Enseignant : Et quel était ton objectif de ne pas t'arrêter tout de suite ? Tu m'as parlé de tes points, mais explique-moi pourquoi tu veux continuer à gagner des points ? Céléna : Bah je me dis que j'aurais quand même continué et pris des points pour mon équipe donc je me dis que je vais quand même continuer. Enseignant : D'accord, et comment tu te sentais à ce moment-là ? Céléna : Euh ... bah ... (Haussement d'épaule) Enseignant : Tu ne sais pas. Ce n'est pas grave.</p>	<p>[24] Gagner des points pour soi et l'équipe (E) en continuant de marcher (A) pour avoir un meilleur ressenti / moins de douleurs (F)</p>
<p><i>4min58 : Céléna se remet à courir.</i></p> 	<p>Enseignant : Qu'est-ce que tu as fait là ? Céléna : Bah ici en fait j'appuie sur où j'ai le poing de côté et j'essaie de recommencer à courir. Enseignant : Tu pensais à quoi en voulant faire ça ? En faisant ça, tu pensais à quoi ? Céléna : Bah au lieu de marcher, essayer de faire un peu « je cours, je marche, je cours, je marche » Enseignant : D'accord, et comment tu te sentais à ce moment-là ? Céléna : Quand j'ai commencé à courir ? Enseignant : Oui, avant de courir, comment tu te sentais ? Céléna : Euh ... Je ne sais pas. Enseignant : Tu ne sais pas. Et qu'est-ce que tu as ressenti à ce moment-là ? Céléna : Bah que ça faisait quand même encore mal. Enseignant : D'accord.</p>	<p>[25] Recommencer à courir (E) en massant son ventre (A) pour éliminer le poing de côté (F)</p> <p>[26] Continuer la course (E) en alternant la marche et la course (A) en fonction de son ressenti (F)</p>

<p>5min06 : À l'approche du dernier virage de son 4^{ème} tour, on voit des élèves proches de Céléna qui la regarde (ils sont dos à la caméra)</p> 	<p>Enseignant : Alors est-ce que tes camarades là t'ont dit quelque chose ? Céléna : Oui euh ... Ici il y a Romain qui m'a dit « Aller Céléna ». Enseignant : D'accord, et qu'est-ce que ça t'a fait ? Céléna : Bah là je me dis que je vais essayer encore de courir et après marcher, donc j'essaie de courir un peu plus que marcher.</p>	<p>[27] Continuer la course (E) en variant son allure entre la marche et la course (A) en fonction des encouragements de ses camarades (F)</p>
<p>5min19 : Céléna est dans le dernier virage de son 4^{ème} tour.</p> 	<p>Enseignant : Qu'est-ce que tu regardes ? Qu'est-ce que tu faisais là ? Céléna : Ici je regardais les personnes euh ... là la piste elle est là, donc je regarde les personnes qui sont au virage. Enseignant : Quel est la raison de vouloir regarder les personnes qui te regarde ? Céléna : Bah je ne sais pas. Au lieu de regarder tout le temps devant moi, bah des fois on tourne la tête. Enseignant : Et qu'est-ce que tu ressentais à ce moment-là. Céléna : Bah rien ... un peu.</p>	
<p>5min23 : Une seconde plus tard, Céléna s'arrête, mais je lui dis de repartir.</p> 	<p>Enseignant : Alors qu'est-ce que tu fais là ? Céléna : Bah du coup là j'ai arrêté. J'allais dire à Mme X que j'arrête. Enseignant : Au moment de t'arrêter et de sortir de la piste, qu'est-ce que tu ressentais ? Céléna : Bah il y avait un peu ... J'étais quand même un peu déçu parce que je voulais bien continuer à faire l'exercice mais je me suis dit « non je peux plus » Enseignant : Et tu faisais attention à quoi à ce moment-là ? Céléna : Euh ... Enseignant : En t'arrêtant puis après en sortant tu faisais attention à quoi ? Céléna : Je ne sais pas. Enseignant : D'accord.</p>	<p>[28] Tenir le plus longtemps possible (E) en évaluant (A) son niveau de fatigue (F)</p>

<p><i>5min35 : Sous les conseils de l'enseignant-chercheur, Céléna repart en marchant et entend un camarade lui parler.</i></p> 	<p>Enseignant : Alors, qu'est-ce que tu as entendu à ce moment-là ? Céléna : Bah là vous m'avez dit « qu'est-ce que tu as » et moi j'ai dit « un poing de côté ». Et après il y a Mehdi qui m'a dit « souffle fort ». Enseignant : D'accord et qu'est-ce que ça t'a fait que Mehdi te dise ça ? Céléna : Je ne sais pas. Enseignant : D'accord, et à quoi faisais tu attention à ce moment-là ? Céléna : ... Enseignant : Est-ce que tu as pris en compte ce que qu'il t'a dit Mehdi ? Céléna : Bah là après je me suis dit que je vais essayer de souffler comme il l'a dit, et après on va voir quand je vais être dans la longueur. Enseignant : D'accord, donc ce qu'il t'a dit ça t'a été utile ? Céléna : Oui mais en même temps, il y a des fois ... un moment où c'était moitié-moitié. Enseignant : D'accord, ok. Et comment te sentais-tu à ce moment-là ? Au moment où il te dit de bien souffler. Céléna : Je ne sais pas.</p>	<p>[29] Continuer la course (E) en adaptant son allure et sa respiration (A) en fonction de son poing de côté et des conseils d'un camarade (F)</p>
<p><i>6min03 : Céléna continu à marcher puis essaie de courir.</i></p> 	<p>Enseignant : Qu'est-ce que tu fais à ce moment-là ? Céléna : Ici j'essaie de re-courir pour voir si le poing de côté a continué à être aussi fort ou pas. Enseignant : Et tu pensais à quoi à ce moment-là ? Céléna : Bah ici je pensais à continuer un peu de courir parce que je savais que la prof allait siffler dans quelques secondes, donc je me disais « je vais essayer de courir pendant les dernières secondes qu'ils restent ». Enseignant : D'accord. Quelle était ... Comment tu savais qu'il restait très peu de temps ? Céléna : Bah en fait, j'avais un peu calculé, je me suis dit « bah là ça fait un peu beaucoup de temps qu'on est en train de courir » donc je me suis dit que dans quelques secondes la prof va arrêter. Enseignant : D'accord, et quelle était ton objectif de repartir comme ça à courir ? Céléna : Bah je me dis comme ça je vais courir, et comme ça à la fin j'aurais pas marché tout le temps, j'aurais quand même un peu couru, puis marché, et puis re-couru jusqu'où la prof aurait sifflé. Enseignant : D'accord, et tu te sentais comment à ce moment-là ? Céléna : Quand j'ai commencé à recourir ? Enseignant : Oui. Céléna : Quand j'ai commencé à recourir euh ... Bah ça faisait quand même mal mais je me suis dit « je vais essayer continuer jusqu'à ce que Mme Mme X siffle ».</p>	<p>[30] Terminer la course (E) en essayant de courir (A) en relation avec la présence ou la disparition du poing de côté et l'intensité de la douleur (F)</p> <p>[31] Terminer la course (E) en adaptant son allure de course (courir ou marcher) (A) en fonction du temps restant à courir (F)</p>

<p><u>6min11</u> : Quelques mètres plus loin, Céléna se remet à marcher, elle est au début de son 5^{ème} tour.</p> 	<p>Enseignant : Alors qu'est-ce que tu as fait là ? Céléna : Euh en fait ici je me suis re-arrêté parce que je me suis dit « en fin de compte non je ne peux pas rester en train de courir jusqu'à ce que la prof siffle », mais je ne savais pas encore que la prof allait siffler dans à peine quelques secondes. Enseignant : D'accord, et à quoi tu pensais à ce moment-là ? Céléna : Euh ... Ici bah je pensais euh ... Enseignant : Je vais te poser une autre question. Tu m'as dit que tu pensais que là Mme X allait siffler dans quelques secondes, en quoi s'est important le temps pour toi ? Céléna : Non c'est pas important pour moi, mais je me dis « comme ça j'aurais quand même couru avant que ça siffle et j'aurais pas marché ». Enseignant : D'accord, tu ne voulais pas finir en marchant. Céléna : Oui !</p>	<p>[32] Terminer la course (E) en adaptant son allure de course (courir ou marcher) (A) en fonction du temps restant à courir et de ses ressentis (F)</p>
<p><u>7min17</u> : Céléna continu à courir jusqu'au virage.</p> 	<p>Enseignant : Alors, à ce moment-là tu t'es fait doubler par un camarade et tu sais qu'il y a des personnes derrière toi. Qu'est-ce que tu ressentais ? Céléna : Quand les deux personnes m'ont doublées ? Enseignant : Oui. Céléna : Bah en vrai, ça allait, j'étais pas très déçu comme avant ils m'avaient doublées. Enseignant : D'accord, et à quoi pensais-tu à ce moment-là ? Céléna : Bah ici ... Enseignant : (Nous sommes interrompus par des enseignants qui rentrent dans la salle) Du coup, à quoi pensais-tu du coup à ce moment-là ? Céléna : À ce moment-là je me disais « je vais quand même continuer même si Isaline est derrière moi et va me doubler une 2^{ème} fois. Enseignant : D'accord.</p>	<p>[33] Continuer la course (E) en courant (A) en fonction de la tortue (F)</p>

7min55 : Je laisse défiler la vidéo pour aller sur les dernières questions, plus en rapport sur les dernières secondes de la leçon.



Enseignant : Je vais aller sur les questions de la fin.

Céléna : Ok.

Enseignant : Sur la fin Isaline te redouble.

Céléna : Oui.

Enseignant : Et tu lui dis quelque chose, tu lui dis « j'en peux plus ».

Céléna : Oui.

Enseignant : À ce moment-là, à quoi tu pensais ?

Céléna : Quand j'ai dit « j'en peux plus » ?

Enseignant : Oui.

Céléna : Bah là je pensais que j'en pouvais plus du tout, la cheville allait un peu mieux, mais le poing de côté de plus en plus douloureux.

Enseignant : Et qu'est-ce que tu ressentais ?

Céléna : Quand ?

Enseignant : Au moment où tu t'es fait redoubler qu'est-ce que tu ressentais ?

Céléna : Par Isaline ?

Enseignant : Oui.

Céléna : Bah là j'étais pas trop déçue parce qu'elle m'avait déjà doublée une fois donc ça allait, c'était plutôt un peu la deuxième fois où j'étais un peu déçu.

Enseignant : Ça marche. Je te pose encore 2-3 questions sur l'après-course. J'aimerais savoir euh Quand tu as entendu le coup de sifflet de Mme Mme X, à quoi tu as pensé ?

Céléna : Bah je me suis dit « Oh c'est la fin ! ». J'étais quand même contente mais je suis dit « dommage parce que j'ai quand même marché et ce que je voulais c'était ne pas marcher ».

Enseignant : Et te sentais comment à ce moment-là ?

Céléna : Bah un peu déçue à la fin.

Enseignant : D'accord.

Céléna : Mais ça allait.

[34] Ne pas s'arrêter ou marcher durant sa course (E) en adaptant son allure de course (A) en fonction de ses ressentis (F)